

# 《骨盆》

## 图书基本信息

书名：《骨盆》

13位ISBN编号：9789576966897

10位ISBN编号：9576966892

出版社：新自然主義

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

《骨盆：美麗與健康的關鍵密碼》一書自2010年1月出版以來，短短時間內銷售迅速突破3萬冊，榮登誠品書店、金石堂書店、博客來網路書店等各大通路暢銷書排行榜。來自黛安芬、國泰金控等知名企業，工研院、扶輪社、荒野保護協會等機關團體的邀約演講，東森財經新聞台「五七健康同學會」和中視「快樂生活王」等各大媒體的爭相報導，至今仍未間斷，可說是掀起了一股骨盆保健的討論熱潮。不管在針對企業人士或一般民眾的演講中，書中的骨盆運動都是最受歡迎且詢問度最高的話題。

出版本書的新自然主義公司，為了回饋廣大讀者對本書的熱烈支持，協助讀者更輕鬆的練習骨盆運動，精心推出「骨盆：美麗與健康的關鍵密碼」超值回饋版，增加一片影音教學DVD。不同於坊間一般書籍附贈的「陽春版」DVD，這片全長約40分鐘的「完整版」DVD，特別收錄了書中的18個骨盆運動，更難得的是，影片中的動作都是由美國及加拿大脊骨神經醫師，也是美國運動協會檢定合格健身教練黃如玉親自指導、講解，以及具有物理治療師身分的專業老師示範。DVD採用高畫質的攝影器材精心拍攝，可說是物超所值，絕對能再創書市熱銷佳績！DVD特色

（一）18個骨盆運動完整收錄，享受健康不求人：完整版影音教學DVD全長約40分鐘，特別收錄書中的18個骨盆運動。DVD選單配合書中章節，不管你是想改善錯誤體態、腸胃道疾病或女性常見疾病，或是平時骨盆保養，都能自行運用骨盆運動，配合書中其他飲食和生活建議，輕鬆對症下手，做好骨盆保健。

（二）由黃如玉親自指導，專業老師正確示範，效果最佳：所有的運動由美國及加拿大脊骨神經醫師，也是美國運動協會檢定合格健身教練黃如玉親自做最仔細的指導和講解，並邀請具有物理治療師身分的老師示範。影片中每個動作的完整步驟都會重複兩次，讓讀者正確的做好每個動作，達到最佳的功效！

（三）高畫質影音DVD，絕對物超所值：不同於坊間一般書籍附贈的「陽春版」DVD，這片DVD全程採用高規格攝影器材精心拍攝，讓讀者享受高畫質的感官體驗，看完你絕對會大讚物超所值！書籍特色

（一）以脊骨神經醫學的「整體平衡」觀點出發，讓你找回身體自癒力：台灣唯一擁有美國及加拿大脊骨神經醫師執照的黃如玉醫師提出：骨盆平衡，是決定身心健康的關鍵。從骨盆這個根源下手，許多不明原因的疼痛和疾病自然就迎刃而解了。

（二）9種骨盆居家小檢測，就像醫生到府問診：透過各種警訊（例如穿裙子時，裙子會因為走路而轉向某一邊）、症狀（例如下半身容易水腫、脫掉襪子後有消不掉的勒痕）、觀察、動作等等細緻的全方位檢測方式，讓你不必出門、也不用花大錢，就可以精準的判斷自己的骨盆是否健康。

（三）30個最專業的骨盆運動和按摩，讓你遠離病痛，擁有好身材：作者結合脊骨神經醫學醫師和健身教練的專業，提供30個簡單易行的骨盆運動和按摩，搭配詳細步驟、動作照片和運動導覽圖，讓你按圖索驥、循序漸進，擁有名模身材絕對不是夢！

（四）15個生活保健小撇步，全方位打造骨盆健康：不良的生活習慣，正是造成骨盆歪斜的元兇！書中教你避免生活中會危害骨盆的小地雷，像是低腰褲、太重或背帶太長的包包等；並告訴你如何從站姿、睡姿、挑選鞋子、骨盆保養運動著手，輕鬆擁有骨盆健康。

# 《骨盆》

## 作者簡介

黃如玉 現任： 躍翰健康學苑總監 哈佛健診專業預防醫學中心脊骨神經醫學顧問  
專長： 體態平衡調整、步態平衡評估、足部工學、居家運動設計指導、兒童體態矯正 學歷  
： 加拿大紀念脊骨神經醫學院 (Canadian Memorial Chiropractic College) 脊骨神經醫師 台灣  
大學醫療機構管理研究所碩士 加拿大多倫多大學數學系學士證照： 加拿大安大略省合格  
執業脊骨神經醫師 美國國家脊骨神經醫師檢定合格 美國運動協會檢定合格健身教  
練(American Council on Exercise) 美國運動協會檢定合格體重管理顧問 (American Council on  
Exercise) 香港執業脊醫協會海外會員 經歷： 加拿大多倫多Finch 脊骨神經中心主治醫  
師 加拿大多倫多國際傷害檢驗中心專任脊骨神經醫師 加拿大脊骨神經復健診所主治醫師

# 《骨盆》

## 编辑推荐

楊銘欽（台灣大學醫療機構管理研究所所長）康翔泰（黛安芬國際股份有限公司總經理）劉蕙琪（商業周刊行銷部副總經理）洪怡惠（中視快樂生活王主持人）傅娟（知名藝人）

# 《骨盆》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)